Indicații privind pregătirea de iarnă a copiilor și juniorilor

Fază din meciul **Rapid București – Ș. N. Oltenița** din actualul campionat național de juniori. Giulești au învins cu 3–0

Activitatea echipelor de copii și juniori în perioada de iarnă (decembrie–februarie), va trebui să se desfășoare în spiritul următoarelor puncte de vedere:

– se va analiza mai întîi modul în care a decurs activitatea de pregătire în sezonul recent încheiat și evoluția jucătorilor (în special a celor de perspectivă) sub toate aspectele (pe factorii antrenamentului). Datele obținute vor fi consemnate în fișele personale ale jucătorilor;

– eficiența mijloacelor folosite în pregătire pe grupe de vîrstă;

– analiza aspectelor educative (în școală, familie, club, centru, echipă).

Concluziile vor fi urmate de propuneri privind organizarea sau reorganizarea grupelor de vîrstă, selecția și utilizarea mijloacelor cu cea mai pregnantă eficiență în instruire, măsurile educative care se impun etc.

I. Pregătirea fizică

La acest capitol, obiectivele generale pentru perioada de iarnă sînt: întărirea sănătății prin călirea organismului, dezvoltarea fizică generală și dezvoltarea calităților fizice de bază cu accent pe latura cea mai favorabilă fiecărei grupe de vîrstă:

	10—12 ani	12—14 ani	14—16 ani	16—18 ani
VITEZĂ	ÎMBUNĂTĂȚIRE			DEZVOLTARE
ÎNDEMÎNARE	DEZVOLTARE			
REZISTENȚĂ	—	—	ÎMBUNĂTĂȚIRE	DEZVOLTARE
FORȚĂ	—	—	ÎMBUNĂTĂȚIRE	DEZVOLTARE

Pentru realizarea acestor obiective sînt recomandabile următoarele mijloace:

A. ELEMENTELE DIN ATLETISM: școala alergării, de la joc de oleznă pînă la pasul lansat de viteză cu intercalarea unor mișcări din jocul de fotbal; alergări pe teren variat; alergări variate ca ritm și intensitate cu schimbări de direcție; alergări prin zăpadă; crosuri progresive ca distanță (14—16 ani: 400—1200 m; 16—18 ani: 800—2000 m); sărituri peste diferite obstacole; alergări pe scări etc.

B. ELEMENTE DIN GIMNASTICĂ: acrobatică etc.; sărituri la și peste aparate urmate de rostogoliri; jocuri și exerciții cu mingi medicinale (0,5—5 kg); lucru la aparate etc.

C. ALTE JOCURI SPORTIVE: baschet, handbal în 7.

D. HALTERE: exerciții cu haltere mici, cu număr mic de repetări, dar cu accent pe viteza de execuție.

INDICAȚII METODICE:

— în folosirea acestor mijloace se va ține seama de gradul de pregătire, de posibilitățile individuale, de natura și efectul exercițiului;

— se va folosi un număr mare și variat de exerciții care să favorizeze efectuarea unui efort neuro-muscular cu caracter complex;

— la aparatele de gimnastică se va începe cu exerciții simple, accesibile, mărindu-se treptat gradul lor de dificultate, iar executantul va fi în permanență asistat de antrenor.

II. Pregătirea tehnico-tactică

În toată această perioadă se recomandă folosirea balonului. Dacă nu există sală, se vor amenaja terenuri de dimensiuni reduse, eventual iluminate. Se pot folosi chiar porțiuni de teren asfaltat, ușor de curățat și întreținut.

Se recomandă următoarele mijloace:

— exerciții de tehnică individuală (lovirea, preluarea, conducerea mingii), care pot fi efectuate cu piciorul, coapsa, pieptul sau capul;

— exerciții în 2—3 jucători: pase, degajări, centrări, cu și fără preluări, mișcări înșelătoare, conducerea mingii;

— ștafete și jocuri dinamice cu mingea de fotbal;

— jocuri 2x3, 3x4 etc., cu sarcini individuale sau pentru întreaga echipă;

— jocuri pe teren redus (40/20) m) cu echipe formate din 3 sau 4 jucători de cîmp + portarul; (30/15 m), iar în cazul sălilor mici se recomandă chiar jocuri 2x2.

Competițiile se vor organiza în sală sau în aer liber, după posibilități. Toți jucătorii vor participa alternativ în atac și în apărare, nu vor acționa pe posturi fixe, vor fi obligați să tragă la poartă din orice poziție, de la orice distanță.

III. Pregătirea teoretică

Se va urmări învățarea și aprofundarea cunoștințelor teoretice referitoare la regulile de joc cu aplicații pe teren și la tablă, la sistemul și concepția de joc, la sarcinile individuale pe posturi, la antrenamentul individual, la regulile privind pregătirea organismului în vederea efortului, la mijloacele de recuperare, la normele de igienă sportivă și de alimentație. Se vor preda, de asemenea, noțiuni despre automasaj. Copiii vor fi educați pentru a dobîndi deprinderea efectuării în fiecare dimineață a gimnasticii de înviorare.

PROBELE DE CONTROL

Prin utilizarea unor probe de control pe factorii antrenamentului și a unor probe complexe (fizic-tehnic-tactic) se va verifica gradul de pregătire, datele obținute vor fi prelucrate pentru dirijarea procesului instructiv-educativ. Se vor da probe de control atît la începutul acestei perioade, care coincide cu terminarea turului, cît și la sfîrșitul ei, pentru aprecierea eficienței mijloacelor folosite.

Din punct de vedere metodic se recomandă păstrarea ciclului săptămînal de 4 antrenamente la juniorii din campionatul republican și de 3 antrenamente la ceilalți juniori și copii.

Caracterul antrenamentului poate varia:

	MARȚI	MIERCURI	JOI	DUMINICĂ
	COMPLEX (fizic + joc)	FIZIC	COMPLEX (fizic + joc)	COMPLEX + Teoretic
10—12 ani	60'		60'	60'
12—14 ani	70'		70'	60'
14—16 ani	80'	50'	80'	60'
16—18 ani	90'	60'	90'	70'

Pentru orientare, dăm următorul ciclu în care intensitatea efortului urmează curba specifică perioadei:

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÎMBĂTĂ	DUMINICĂ
JUNIORI	—	complex 120'	complex 100'	Joc preg. 90'	Complex 100'	Contr. med. săpt.	Joc preg. 90'
COPII	Control medical săptăm.	complex 70'	tehnic 60'	Joc preg. 70'	Complex 70'	—	Joc preg. 70'

RECOMANDĂRI CU CARACTER GENERAL

Adaptarea organismului la efort (încălzirea), se va efectua numai sub conducerea antrenorului, pentru prevenirea accidentelor.

La sfîrșitul antrenamentelor este obligator dușul cald. Se va servi, de asemenea, ceai cald.

Pentru realizarea obiectivelor propuse este necesară o strînsă colaborare cu medicul. În afara sarcinilor obișnuite (urmărirea stării de sănătate și a modului de adaptare la efort) se recomandă preocupări deosebite în direcția depistării tuturor deficiențelor de atitudine etc. Se vor elabora programe speciale de corectare ce vor fi aplicate cu perseverență.

COMISIA CENTRALĂ DE JUNIORI DIN F.R.F.

Pentru varietate tactică

Pentru creșterea valorică a unui jucător de fotbal, participarea sa la jocul unei echipe care aplică o tactică ofensivă pare să constituie un factor de accelerare. Jocul cu caracter ofensiv, mai puțin supus rigorilor unui marcaj strict, se desfășoară de obicei pe un spațiu mai mare și permite executarea unor combinații mai variate, mai originale, mai neprevăzute. În afară de acești factori cu caracter tehnicist, mai există și considerente psihologice cari favorizează o dezvoltare mai amplă a personalității fotbaliștilor în condițiile unei tactici ofensive. O tactică de acest fel descătușează energii, resurse de imaginație și fantezie mai bogate, mai fertile.

Dar, constatînd toate acestea, trebuie să facem totuși o rezervă.

Aceste posibilități de creștere oferite de o tactică ofensivă nu operează în aceeași măsură pentru jucătorii de pe toate posturile De ele beneficiază mai ales jucătorii din linia mediană și de la înaintare, iar apărătorii numai în măsura în care aceștia participă la jocul ofensiv. Credem că apărătorii, descătușați în mare măsură de pasiunea urmăririi adversarului într-o echipă ce joacă ofensiv, vor suporta mai greu tensiunea nervoasă și efortul fizic, impuse de o dominare adversă. În aceste condiții, pregătirea apărătorilor se va face mai încet și poate chiar incomplet în cadrul unor echipe cu tactică precumpănitor ofensivă.

În această situație, avînd în vedere perspectiva de creștere a unor jucători tineri, se poate recomanda echipelor de juniori adoptarea în exclusivitate a unor sisteme tactice cu caracter ofensiv și aplicarea în orice condiții a unei concepții ofensive.

Nu este identică situația echipelor cu jucători adulți și în special a echipelor care sînt pregătite în vederea unor performanțe înalte, pînă la nivelul competițiilor internaționale. A limita orizontul tactic al acestor echipe la joc ofensiv ar fi incontestabil o greșeală. Experiența fotbalului internațional arată că tactici mai puțin ofensive, sau chiar net defensive, pot asigura succes celor ce le aplică. Apoi, mai este necesar ca echipele pregătite în vederea unor jocuri internaționale să fie obișnuite să combată și să depășească echipe aplicînd astfel de tactici. Toate aceste considerente pledează pentru neîngrădirea echipelor de performanță (categoria A în special) în a-și alege sistemul tactic cel mai potrivit. De altfel, îndrumările F. R. Fotbal încurajează creația tactică originală și iau poziție împotriva uniformității și copierii servile în acest domeniu. De aceea, ni se pare curios că unii antrenori se pronunță public pentru tactici ofensive ca singurele valabile, iar unii ziariști de specialitate au aceleași păreri. Orice exclusivism, orice tendință spre uniformizare în domeniul tactic constituie o greșeală care poate frîna dezvoltarea fotbalului nostru.

Tudor VASILE